ATLETISM: Concurs dotat cu Cupa Unirii

Elevii şcolilor tehnice din Capitală au participat luni, în sala Floreasca II, la un concurs de atletism dotat cu Cupa Unirii . La cele 3 probe cuprinse în programul întrecerilor au luat parte aproape 300 de concurenţi. Cei mai bine pregătiţi s-au dovedit reprezentanţii Şcolii de metrologie (prof. Cornel Cotor), care au cîştigat atît la băieti cît şi la fete.

Primele trei locuri ale clasamentului general au fost ocupate de · Şc. teh. metrologie 154 p (76 la fete) ; 2. Şc. teh. stenografie 71,5 p (numai la fete) şi 3. Şc. teh. geologie 54,5 p (18,5 p la fete).

Cele mai bune rezultate : BĂIEŢI : **50 m :** Ad. Toma 6,2 ; Ad. Ivănescu 6,3 ; Fl. Cristea 6,4 ; **lungime :** D. Marin 6,46 ; Fl. Ciocan 6,34 ; Gh. Ioan 5,69 ; **greutate :** Ad. Uber 10,51 ; D. Valentin 10,46 ; C. Nicolae 9,96. FETE : **50 m :** S. Georgescu 7,6 ; L. Pisarov 7,7 ; C. Preoteasa şi C. Săsăran 7,8 ; **lungime ;** L. Pisarov 3,88 ; **greutate :** R. Răducanu 10,60 ; V. Todaşcă 8,82.

N. D. NICOLAE — coresp.

GIMNASTICĂ: CAMPIONII ŞCOLII

Tradiţia sportivă a Şcolii generale din comuna Dîrja, raionul Gherla, reg. Cluj, a fost respectată şi în acest an : zilele trecute s-a desfăşurat campionatul şcolii la gimnastică.

După întreceri viu disputate şi după multe emoţii, primul loc la fete a fost cucerit de pioniera **Livia Cordoş**, din clasa a V-a. La băieţi, pionierul **Nicolae Spătar**, din clasa a VII-a, a reuşit frumoasa performanţă de a-şi înscrie numele, pentru a doua oară consecutiv, pe lista campionilor şcolii.

PETRICĂ CORDOŞ
prof. de educaţie fizică



Start în cursa masculină de 50 m

Foto : P. Romoşan

SCHI: PRIN SECŢIILE DIN VALEA JIULUI

Timpul favorabil din ultima vreme a făcut posibil ca, alături de celelalte ramuri sportive, specifice sezonului de iarnă, să fie practicat intens şi schiul.

Pentru a ne da seama de felul în care birourile secţiilor se preocupă de pregătirea schiorilor în vederea viitoarelor competiţii oficiale, ne-am deplasat prin cîteva asociaţii sportive.

Astfel, la **Minerul Lupeni** lotul (compus din 12 băieţi şi 5 fete) a efectuat mai multe antrenamente pe pîrtiile de la **Straja.** De pregătirea sportivilor se ocupă instructorul voluntar Adalbert Cato, ajutat de sportivul Aron Peter.

La **Energia Paroşeni** lotul şi-a lărgit efectivul cu mulţi tineri, care se pregătesc sub conducerea instructorului **Gheorghe Lupaş.** Cu prilejul concursurilor organizate „în familie" în vederea definitivării lotului pentru concursurile oficiale, s-au evidenţiat : **Lidia Chelt, Elena Mihăilă, Nicolae Junc, Petru Stoica, Constantin Munteanu, Grigore Lorinţ** şi alţii. Antrenamentele se desfăşoară cu regularitate de 3 ori pe săptămînă, iar la sfîrşitul fiecărei săptămîni majoritatea sportivilor urcă la **Straja** sau la cabana **Vulcan.** De menţionat, după cum ne declara instructorul **Gheorghe Lupaş,** că secţia a fost dotată cu un număr suficient de schiuri, atît pentru fondişti, cît şi pentru coborîtori.

În asociaţiile sportive din **Petroşeni** o preocupare asiduă se vede la Şcoala sportivă de elevi (antrenor prof. **Virginia Peterfy**). În acest sens, în perioada vacanţei de iarnă, un lot de 6 tineri s-a deplasat la **Predeal,** iar un altul, compus din tineri recent selecţionaţi pentru Ş.S.E., a învăţat tehnica schiului la **Parîng,** unde cadrele de specialitate de la I.C.F. s-au ocupat de ei. Cu prilejul unui concurs recent organizat au ieşit în evidenţă **Eduard Miguţ, Moise Boda, Aurel Rad, Mihai Dan** şi alţii.

Aceeaşi preocupare am întîlnit-o şi la **Parîngul** şi la **Voinţa Petroşeni.** Din loturile de care dispun (ce e drept restrînse), o formă bună au dovedit **Dan Bîrlida** şi **Alexandru Acs.**

Deci se poate sconta ca în actualul sezon sportivii din Valea Jiului să obţină şi la schi rezultate mai bune decît în anii precedenţi.

S. BĂLOI — coresp.

HANDBAL: A fost alcătuit programul fazei interregionale a „Cupei F.R.H."

A doua competiţie de sală a handbalului nostru, „Cupa F.R.H.", rezervată — după cum se ştie — echipelor de seniori şi senioare (cărora le asigură continuitate în pregătire şi joc), îşi va consuma, foarte curînd, prima fază şi va intra în etapa interregională. În aceasta din urmă se vor întrece echipele cîştigătoare pe centre, după următorul program alcătuit de federaţie :

Etapa I (5—6 februarie), SENIORI : Banat—Oltenia (1) ; Oradea—Petroşeni (2) ; Mureş-Autonomă Maghiară—Braşov (3) ; Cluj — Baia Mare (4) ; Constanţa — Bucureşti II (5) ; Bacău — Ploieşti (6) ; Galaţi — Iaşi (7). SENIOARE : Constanţa — Bacău (1) ; Braşov — Oltenia (2) ; Bucureşti — Ploieşti (3) ; Galaţi — Iaşi (4) ; Oradea — Petroşeni (5) ; Mureş-Autonomă Maghiară — Cluj (6) ; Banat II — Baia Mare (7).

Etapa a II-a (12—13 februarie), SENIORI : învingătoarea din meciul nr. 1 cu învingătoarea din meciul nr. 2 ; 5 cu 4 (A) ; 7 cu 6. SENIOARE : învingătoarea din meciul nr. 2 cu învingătoarea din meciul nr. 1 ; 4 cu 3 ; 6 cu 7 (X).

Etapa a III-a (19—20 februarie), SENIORI : învingătoarea din meciul nr. 3 cu A (5—4). SENIOARE : învingătoarea din meciul nr. 5 cu X (6—7).

Întîlnirile vor fi duble eliminatorii şi se vor disputa în aceeaşi localitate (sîmbăta şi duminica).

Echipele cîştigătoare la 12—13 şi 19—20 februarie se vor califica pentru turneul final, în care iau parte, automat, reprezentantele centrelor Bucureşti (locul I) şi Banat (locul I), deţinătoarele trofeelor. Turneul final se va disputa între 27 februarie şi 1 martie la Timişoara (seniorii) şi Tg. Mureş (senioarele).

În întreaga ţară, numeroase concursuri de schi

(Urmare din pag. 1)

ganizat pe lîngă asociaţia sportivă Comerţul (instructor *Alexandru Reck*) în prima serie s-au înscris 40 de copii. Cu aceşti cursanţi s-a ţinut şi un concurs de verificare. (IOAN PĂUŞ coresp. regional).

Cu prilejul „Carnavalului zăpezii" desfăşurat recent în Poiana Braşov, a avut loc şi un concurs de schi la care au participat tineri din Zărneşti, Rîşnov, Săcele, Codlea şi Predeal. Cîştigătorii probelor : *junioare cat. a II-a 2 km:* Ana Tamasec (Săcele); *juniori cat. I 5 km:* N. Başa (Rîşnov); *juniori cat. a II-a 2 km:* N. Cojocaru (Zărneşti). (C. GRUIA- coresp. regional).

Pe dealul Partizanul, de la marginea oraşului Sf. Gheorghe, s-a disputat un concurs organizat de consiliul raional UCFS. Au luat parte 56 de schiori împărţiţi în trei categorii de vîrstă. Cîştigătorii probelor: *coborîre băieţi 12 ani:* P. Iosif (Şcoala generală nr. 4); *băieţi 14 ani:* R. Petö (Şcoala generală nr. 4); *juniori 16 ani:* P. Rudolf (Şcoala generală nr. 4). La organizarea întrecerilor un sprijin deosebit l-a dat prof. *Ştefan Dezideriu.* (GH. BRIOTĂ - coresp.).

Hula Săeşului, pîrtie recent amenajată în apropierea oraşului Sighişoara, a găzduit zilele trecute un reuşit concurs, organizat de consiliul orăşenesc UCFS, la care au luat parte 85 de schiori. Iată cîştigătorii singurei probe desfăşurate, coborîrea : *băieţi 10—12 ani:* Şerban Novac; *13—14 ani :* Vasile Puşcaş; *15—17 ani:* Ernst Boschner; *peste 18 ani:* W. Feder. (ION TURJAN- coresp.).

Pe urmele materialelor publicate

• **In ziarul nr. 4839 a apărut articolul „Cîţi tineri fac sport la asociaţia dumneavoastră?" — în care a fost criticat consiliul asociaţiei sportive Unirea Cluj pentru slabă activitate.**

Consiliul asociaţiei sportive Unirea a luat o serie de măsuri pentru a-şi îmbunătăţi munca. Printre altele s-a reorganizat secţia de schi şi s-au distribuit materialele sportive tinerilor amatori de a practica sporturile de iarnă. De asemenea, s-au luat măsuri pentru ca evidenţa asociaţiei să fie pusă la punct.

• „Să contribuim la bucuria celor mici" **a fost titlul unui material critic privind activitatea sportivă din Galaţi.**

„Pentru anotimpul de iarnă, — ne scrie consiliul regional UCFS Galaţi — clubul sportiv orăşenesc şi asociaţiile sportive au luat măsuri pentru amenajarea patinoarelor naturale. Asemenea patinoare au fost amenajate la arena de box a clubului sportiv orăşenesc, la asociaţiile sportive Textila, I.T.G., Ancora, Tractorul centrul mecanic şi altele. De asemenea, organele şi organizaţiile UCFS din regiunea Galaţi vor acorda o atenţie deosebită organizării de activităţi sportive care să mobilizeze tineretul şi copiii, în special la patinaj şi săniuţe".

• **Zilele trecute am primit o scrisoare de la Clubul sportiv orăşenesc Timişoara, ca răspuns la articolul** „Acestea sînt posibilităţile?". **În scrisoare se arată că s-au luat următoarele măsuri: membrii biroului consiliului clubului au fost repartizaţi pe cîte 3—4 asociaţii pentru a le îndruma şi controla activitatea; un număr de 20 de profesori de educaţie fizică vor ajuta cîte două asociaţii în organizarea diferitelor competiţii; instructorii sportivi vor răspunde de echipele care activează în campionatele regional sau orăşenesc.**

• **În articolul** „Nu se poate altfel?" **s-a criticat atitudinea unor antrenori şi sportivi de la cluburile Tractorul şi Dinamo Braşov.**

Biroul consiliului regional UCFS Braşov a luat măsuri corespunzătoare pentru ca asemenea abateri să nu se mai repete. Astfel, antrenorii Pahan şi Donca au fost sancţionaţi cu avertisment, iar sportivii Alupoaie, Kelin, Alies, Ladu, Medianu şi Boschner au fost suspendaţi pe 1—2 etape sau avertizaţi.

Despre unele metode de lucru cu vîslaşii începători

COLŢUL SPECIALISTULUI

Ca şi în alte discipline sportive, în canotaj s-a pus şi se pune problema eficienţei metodelor de antrenament folosite în vederea obţinerii performanţelor de o valoare ridicată.

În rîndurile de mai jos vom expune felul în care am lucrat cu un grup de studente ale Institutului pedagogic care, în numai 10 luni de pregătire, au obţinut rezultate ce merită să fie luate în consideraţie. Cele 10 studente, la care ne referim, au fost selecţionate ţinîndu-se cont de anumiţi indici antropometrici (talia peste 170 cm, capacitatea vitală peste 4 500 cmc), vîrstă (17—19 ani), precum şi de existenţa unui bagaj de deprinderi motrice nespecifice crescut faţă de medie. Pregătirea a început la 1 decembrie 1964, concomitent la bacul de iarnă, sala de forţă şi pe stadion.

Noul folosit în pregătirea acestor vîslaşe a constat din:

a) îmbinarea ponderii factorilor antrenamentului pe perioade şi etape de pregătire;

b) stabilirea şi respectarea cu strictete a specificului fiecărui antrenament (forţă, rezistenţă etc.);

c) folosirea unui volum de lucru mare, care să permită, după puţin timp, efectuarea unor antrenamente de intensitate maximă, tipice sportului de performanţă modern;

d) efectuarea unor controale medicale lunare.

De la început, pregătirea a fost împărţită în două părţi distincte: pregătire tehnică şi pregătire fizică (generală, multilaterală şi specială). S-au folosit cicluri de 4 antrenamente pe săptămînă pînă la 1 iunie 1965 (sfîrşitul anului universitar), iar apoi, pînă la 1 octombrie, cîte 6 antrenamente pe săptămînă.

Pregătirea tehnică în perioada pregătitoare de iarnă s-a făcut la bac. În prima lună s-a pus accent mai mult pe coordonarea mişcărilor şi pe corecta trecere prin apă a palei, iar numai după aceasta s-a trecut la vîslit cu răsucire, bacul devenind şi un mijloc de pregătire specifică. Combinarea antrenamentelor s-a făcut astfel: fiecare din cele 4 antrenamente cuprindea 30 de minute de vîslit la bac şi, alternativ, lucru pentru forţă în sală şi alergări pe stadion, sub formă de crosuri. Ne referim, desigur, la partea fundamentală a lecţiilor de antrenament.

În antrenamentele de sală s-au folosit exerciţii: cu partener, la scara fixă, cu aparate ajutătoare de gimnastică, cu corzi de sărit, cu corzi elastice, cu mingi medicinale şi cu haltere (20—30 kg). S-a folosit metoda în „circuit" urmărind alternarea segmentelor şi grupelor musculare.

La antrenamentele în aer liber pe stadion, în perioada de iarnă au fost folosite alergările de durată şi cele cu intervale pe distanţe între 50 m (la început) şi 200 m (în luna martie). Fiecare antrenament cuprindea 5—10 minute de alergare uşoară apoi 6—10 intervale şi sfîrşea cu 10 minute de alergare de durată.

O dată cu primele ieşiri pe apă antrenamentele au luat altă înfăţişare.

Pregătirea tehnică s-a efectuat pînă la 15 iunie numai pe vîsle în S 4+1 vîsle, dublu şi simplu, primele lovituri tari fiind executate abia după 15 mai. Durata fiecărui antrenament era de 120 de minute din care 80 de minute pe apă şi 40 de minute pe uscat.

Ca şi în perioada precedentă, s-a menţinut tot timpul pe uscat alternarea antrenamentelor privind menţinerea şi dezvoltarea forţei generale şi speciale şi a rezistenţei generale prin alergări de durată şi pe intervale. Halterele au fost folosite la exerciţii imitative ale mişcării de vîslit iar intervalele nu depăşeau 6x150—200 m, cu 2 minute pauză între ele.

După 15 iunie am început antrenamentele şi în bărci cu rame S 8+1 şi S 4+1. În felul acesta, la sfîrşitul anului competiţional, sportivele stăpîneau bine simplul şi erau specializate pe rame dreapta sau stînga.

Participarea la competiţii şi rezultatele obţinute au arătat că metodele folosite în pregătirea lor au fost eficiente. Astfel, la „Cupa Congresului" s-au obţinut un loc I în S 4+1 v, un loc II şi un loc III în S 1. Sportivele Teodora Untaru şi Marilena Mureşeanu au cîştigat faza de zonă şi cea finală a Campionatului republican de juniori în S2v iar schiful 4+1 rame compus din Teodora Untaru, Marilena Mureşanu, Zenovia Lungulescu şi Teodora Deftu au cîştigat Concursul republican de tineret cu un avans de 10 sec, obţinînd pe Snagov 3:46,0 pe 1 000 m.

Aceste rezultate sînt cu atît mai valoroase cu cît au fost obţinute de sportive în primul an de pregătire.

Consider că printr-o selecţie competentă şi printr-o grijă permanentă faţă de pregătirea de perspectivă a tinerilor vîslaşi, adaptînd la specificul canotajului metodele moderne de antrenament, se pot obţine rezultate bune încă din primul an de pregătire.

prof. ION BOICU
antrenor la Ştiinţa Buc.

Amenajarea de patinoare naturale

(Urmare din pag. 1)

ARAD. În aceste zile, iarna a poposit şi pe meleagurile oraşului de pe Mureş. Pentru a satisface dorinţ[illegible] amatorilor de patinaj a fost amenajat un patinoar natural pe terenul Constructorul. De la deschiderea sa, în ziua de 7 ianuarie, sute de tineri au venit să patineze sau să deslușească a.b.c.-ul acestui frumos sport. Dar, în activitatea acestui centru sînt unele lipsuri care pot fi uşor remediate. Astfel, s-ar putea extinde suprafaţa de gheaţă, îmbunătăţindu-se în acelaşi timp iluminaţia, pentru a se prelungi activitatea pînă după căderea întunericului, iar difuzoarele ar putea fi instalate mai aproape de gheaţă pentru ca muzica să fie auzită şi de cei care patinează.

TIBERIU HOTĂRAN